

# 秋の食材もりもりごはん

令和5年度 食物栄養学科 2年 齋藤 唯奈 小松 亜華里 坂本 改 坂本 美桜 佐々木 睦月

【1人分】エネルギー 575 kcal 炭水化物 112.4g たんぱく質 19.5g 脂質 5.6g 塩分 2.8g 食物繊維 8.0g  
 「さつまいもデザート」エネルギー 82kcal 炭水化物 19.5g たんぱく質 0.5g 脂質 0.3g 塩分 2.8g 食物繊維 1.4g



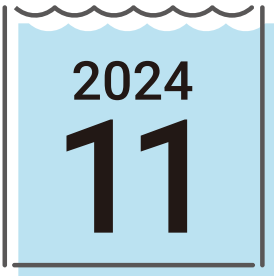
## 【材料(2人分)】

<栗ときのこの炊き込みご飯> 砂糖……………5g  
 米……………1合 塩……………少々  
 鶏もも肉……………60g 水……………200g  
 しめじ……………45g <みそ汁>  
 しいたけ……………40g 油揚げ……………10g  
 まいたけ……………40g 豆腐……………38g  
 にんじん……………20g 大根……………50g  
 三つ葉……………2g みそ……………37.5g  
 栗の甘露煮……………125g 昆布……………10g  
 こいくちしょうゆ…大さじ1と1/2 <さつまいもデザート>  
 昆布……………8g さつまいも……………100g  
 酒……………大さじ1と1/2 砂糖……………大さじ1  
 めんつゆ……………小さじ1 塩……………少々

## 【作り方】

<栗ときのこの炊き込みご飯>  
 ①しめじとまいたけは小房に分け、しいたけは細切りにする。甘栗は半分に切る。にんじんは5mm幅の長方形で薄切りにする。肉は一口サイズに切る。  
 ②調味料と食材を煮る。  
 ③炊飯器に米、煮た食材、煮汁、水を入れて炊く。炊き上がったら混ぜる。  
 ④最後に三つ葉をのせて完成。  
 <みそ汁>  
 ①具材を切る。  
 ②昆布でだしをとる。  
 ③具材を入れる。  
 ④みそを入れて完成。  
 <さつまいもデザート>  
 ①さくまいもを1cm幅に切り、柔らかくなるまで茹でる。  
 ②ゆであがったら皮をむき、マッシャーで潰し砂糖、塩を加える。  
 ③サランラップに包み形を整える。  
 ④皿によそい、ごまを乗せて完成。

11月は、秋の食材がもりだくさんのメニューです。栗ときのこの具材をたっぷり入れた炊き込みご飯とたんぱく質をしっかり補えるみそ汁との相性はぴったりです。簡単さつまいもデザートにも、メリットがたくさん。さつまいものビタミンCは調理過程で減少しにくく、ビタミンDを含むきのこ類と組み合わせるとさつまいものカルシウムの吸収率が高まる効果が期待できます。食欲の秋、身体によい食品をもりもり食べましょう。



November  
令和6年

2024 日 月 火 水 木 金 土

10	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2024 日 月 火 水 木 金 土

12	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31

## けんこう標語

季節を感じ  
元気パワー  
さくまいもを1cm幅に切り、柔らかくなるまで茹でる。

おいしい食事を  
元気パワー  
さくまいもを1cm幅に切り、柔らかくなるまで茹でる。

炊き込みご飯  
元気もりもり  
秋の味覚で

坂本 改  
小松 亜華里  
齋藤 唯奈

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	31	1 (仏滅)	2 (大安)
3 ●文化の日 (赤口)	4 ●振替休日 (先勝)	5 (友引)	6 (先負)	7 (仏滅)	8 (大安)	9 (赤口)
10 (先勝)	11 (友引)	12 (先負)	13 (仏滅)	14 (大安)	15 (赤口)	16 (先勝)
17 (友引)	18 (先負)	19 (仏滅)	20 (大安)	21 (赤口)	22 (先勝)	23 ●勤労感謝の日 (友引)
24 (先負)	25 (仏滅)	26 (大安)	27 (赤口)	28 (先勝)	29 (友引)	30 (先負)

旬食材  
季節感  
大事にするよ

心地よい  
深呼吸  
風を感じて

佐々木 睦月  
坂本 美桜



学校法人野又学園  
函館短期大学



函館短期大学  
ホームページ

